



【テーマ】

- スピード感覚をやしなおう
- 脚の回転をイメージ
- テンポ良く

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
体操				体をほぐそう	0:10:00
W-up	15 分 × 1		40-50%	Easy Jog	0:15:00
ランドリル				ミニハードル ミニハードル加速 Aスキップ ランジ 股関節ステップ	0:30:00
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	400 m × 5 300 m × 5 200 m × 5	1	①80-85% ②85-90% ③90%	距離が短くなるにつれてペースを あげていこう ①3分サイクル ②2分サイクル ③1分サイクル	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00